

WAXAAD TAHAY XIRIIR QOYS OO KU AADAN KIIS COVID-19 AH, HADDASE MAXAA DHACAYA?

Tilmaamahan waxaa loogu talagalay dadka loo aqoonsaday inay yihiin **Xiriir Qoys** oo xagga COVID-19 ah. Kani waxaa lagu qeexay inuu yahay shaqsi ku nool isla guriga uu ku nool yahay shaqsi qaba cudurka COVID-19.

Calaamadaha iyo astaamaha COVID-19

Astaamaha ugu caansan ee cudurka cusub ee korona-fayras waa qandho iyo qufac, neefsashada oo dhib ah, luminta dareenka wax dhadhaminta/urinta, cune xanuun, jir xanuun, madax xanuun, qarqaryo, shuban, iyo lallabbo/matag. Astaamahan sidoo kale waxaa sababi kara cuduro kale oo badan. Haddii aad isku aragto qandho ama astaan kasta, macnaheedu maahan inaad qabtid COVID-19, laakiin waa inaad isla markiiba la xiriirtaa adeeg-bixiyaha daryeelkaaga caafimaad si aad u hesho baaritaanka COVID-19.

Muddada Kormeerka

Ka fogow goobaha isku imaatinha, howlaha dadweyne, iyo ku dhaqan kala fogaanshaha bulshada inta aad ku jirto muddada kormeerkaaga. Tani macnaheedu waa inaad ka fogaato goobaha dadweynaha halkaas oo laga yaabo inay isku soo dhowaanshaha dadka kale ay ka dhici karto (tusaale, xarumaha dukaamaysiga, tiyaatarada filimada, garoomada ciyaaraha), goobaha shaqada, iskuulada iyo goobaha kale ee fasalka, iyo gaadiidka dadweynaha (tusaale ahaan, baska, tareenka dhulka hoostiisa mara, tagaasida, gawaarida la wadaago) inta aad ku jirto mudada kormeerkaaga, marka laga reebo haddii ay ansixiyaan waaxda caafimaadka deegaanka ama gobolka.

Xiriirada qoyska ee la jooga qof la xaqijiyey inuu qabo COVID-19 waxay u baahan doonaan inay is kormeeraan oo ay is karantiilaan inta lagu jiro mudada faafitaanka cudurka ee qofka qaba cudurka IYO ilaa 14 maalmood kadib marka qofka laga siidaayo isgo'doominta.

Waxaa jira ikhtiyaarro loogu talagalay xiriirada qoyska si loo yareeyo tirada maalmaha ay u baahan doonaan in la karantiilo ka dib u dhowaanshaha qof qabab cudurka COVID.

- Haddii aad **astaamo la'aan** ahaato, waxaad yareyn kartaa muddada karantiilka 14 maalmood illaa **10 maalmood** kadib markii kiiska laga soo saaray go'doominta.
- Haddii lagu baaro oo aad ka hesho **natijjo taban** oo COVID-19 ee baaritaanka fayraska ah (PCR ama antigenka degdeffa ah), waxaad yareyn kartaa karantiilkaaga oo aad ka dhigi kartaa **toddobo maalmood** ka dib kiiska laga soo saaray go'doominta. Natijjada baaritaanka waxaa la soo ururin karaa ugu dambeyn 48 saacadood ka hor taariikhda lagaa sii daaynayo karantiilka, wakhtiga ugu horreeya ee lagugu baari karo waa maalinta lixaad ee taariikhdi ugu dambeysay ee soo-gaadhistaada. Waa inaad sii wadaa karantiilka inta aad sugeyso natijjooyinka baaritaanka.

Kadib joojinta karantiilka, waa inaad

- Iska firisaa astaamaha illaa 14 maalmood ka dib soo-gaadhista.
- Haddii aad isku aragto astaamo, isla markaaba isgo'doomi oo la xiriir maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga ama daryeel bixiyahaaga caafimaad.

Xiro maaskaro, ugu yaraan 6 fuudh u jir dadka kale, dhaq gacmahaaga, ka fogow dadka badan, oo qaad tallaabooyin kale si aad uga [hortagto faafitaanka COVID-19](#).

WAXAAD TAHAY XIRIIR QOYS OO KU AADAN KIIS COVID-19 AH, HADDASE MAXAA DHACAYA?

Kalkulaytarka karantiilka ayaa laga heli karaa health.nd.gov/covidcalculator.

Haddii aad xannuunsato oo lagaa baaro COVID-19 inta lagu jiro muddadan oo aad noqoto mid **Togan** oo qaba cudurka, markaa waxaa bilaabanaya muddada go'doomintaada. Waxaa lagaa soo deyn doonaa isgo'doominta ka dib markii tobantoban maalmood ay ka soo wareegatay ka dib markii ay astaamahaagu bilaabmeen OO aad qandho la'an tahay (<100.4°F) ilaa muddo 24 saacadood ah iyada oo aan la isticmaalin dawooyinka qandhada-yareea OO astaamahaagana ay soo roonaanayaan. NDDoH ayaa kaala shaqeyn doonta sii wadida kormeerkaaga maadaama aad tahay qof la xaqiijiyay oo qaba COVID-19. Xitaa haddii aadan yeelan astaamo, waa inaad iska baarto maxaa yeelay waxaad xiriir qoys u tahay qof qaba COVID-19. Fikrad ahaan, tani waa inay dhacdaa 5-7 maalmood kadib markii ugu dambaysay ee aad xiriir dhow la samaysay qofka. Haddii lagaa baaro oo la ogaado inaad tahay mid **Taban**, waxaad wali u baahan doontaa inaad dhamaystirto muddada lagugula taliyay inaad karantiil gasho, maadaama ay qaadan karto ilaa 14 maalmood inuu kaa soo muuqdo cudurka COVID-19. Waqtii kasta oo xubin cusub oo qoyska ka mid ah uu la xanuunsado COVID-19 oo aad adiguna xiriir dhow la lahayd, waxaad u baahan doontaa inaad dib u bilowdo karantiilkaaga.

Tusaaalaha Xisaabinta Muddada karantiilka ee loogu talagalay Xiriirada Qoyska:						
1	2	3 Qofka qaba cudurka la ogeysiyyey natijada inay tahay mid togan. Maalinta 1^{aad} ee karantiilida ee xiriirada qoyska.	4	5	6	7
8 Maalinta ugu dambeysa ee isgo'doominta qofka qaba cudurka @11:59PM	9	10	11	12	13	14 Xiriirka qoyska ayaa la baarayaa
15 Haddii natijada baaritaanka ay tahay mid taban, xiriirka qoyska ayaa laga sii daayaa karantiilka @11:59PM	16	17	18 Xiriirka qoyska ee aan la baarin oo aan astaamo lahayn waxaa karantiilka laga sii daayaa @11:59 PM	19	20	21
22 Xiriirada Qoyska waxaa laga sii daayaa Karantiilka @11:59PM	23	24	25	26	27	28
29	30					

Hubi heerkulkaaga iyo astaamahaaga

Aad ayey muhiim kuugu tahay inaad kormeerto caafimaadkaaga maalin kasta si laguugu daryeelo laguuguna daweeyo si dhakhso ah haddii aad xanuunsan tahay. Iyada oo lagu salaynaayo waxa laga yaqaan cudurada kale ee korona-fayraska ah, 14 maalmood waa waqtiga ugu dheer ee udhaxeeya markii ugu dambeysay ee uu ku soo gaadhay COVID-19 iyo goorta astaamuhu bilaabmayaan.

- Cabir heerkulkaaga (u isticmaal sida lagu faray tilmaamaha heerkulbeegga) **2 jeer maalintiiba:**
 - **hal mar subaxdii ah iyo mar kale fiidkii ah** (haddii aad ilowdo, heerkulkaaga cabir sida ugu dhakhsaha badan markaad xusuusato)
- Sidoo kale waa inaad hubisa heerkulkaaga wakhti kasta oo aad dareento inaad qandho qabto ama aad qandho dareento.
- Qor heerkulkaaga laba jeer maalintii, maalin kasta adiga oo raacinaya wixii astaamo ah oo hoos ku qoran ee aad isku aragto.

Haddii aad qabto qandho (100.4°F ama ka sareysa), qufac, neef-qabad, ama astaamo kale sida dhadhanka/wax urinta oo kaa luma, qarqaryo, cune xanuun, jir xanuun, madax xanuun, shuban, ama lallabbo/matag, waa in lagaa baaro COVID-19.

Maxaan sameeyaa haddii aan xanuunsado inta lagu jiro muddadaan kormeerka ah?

Marka laga reebo haddii ay tahay xaalad degdeg ah, HA AADIN xarun caafimaad ama isbitaal adiga oo aan marka hore wicin. Inaad marka hore wacdp waxay xarunta caafimaadka ama isbitaalka ka caawin doontaa inay isu diyaariyaan inay ku soo dhoweeyaan oo ay kuu daryeelaan sida ugu macquulsan. Haddii ay tahay inaad aado isbitaalka ka hor adigoon wicin, ku wargeli shaqaalaha isla markiiba in lagaa kormeerayo COVID-19. Haddii aad xanuunsato oo baaritaankaaga uu noqdo mid taban xilligey doonto ha noqoto inta lagu jiro muddada kormeerkaaga, weli waxaad u baahan tahay inaad dhammaystirto muddada karantiilkaga.

Waad sii joogi kartaa gurigaaga caadiga ah inta aad iska kormeereysid COVID-19. Haddii ay suurtagal tahay, iska ilaali inaad musqusha la wadaagto xubnaha kale ee qoyska. Sidoo kale xaqiji inaadan la wadaagin cabitaannada ama alaab maacuunta. Gacmaahaaga badanaa ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi, gaar ahaan markaad musqusha aado kadib; cuntada ka hor; iyo kadib markaad sanka duufsato, qufacdo, ama hindhisooto. Nadiifi oo jeermiga ka dil walxaha iyo sagxadaha sare ee inta badan la taabto adigoo isticmaalaya qalabka guryaha lagu buuifiyo ama masaxo. Wixii su'aalo dheeraad ah ee ku saabsan COVID-19, wac khadka caafimaadka dadweynaha ee NDDoH 1-866-207-2880, inta udhaxeysa 8 a.m.-5 p.m. Isniin ilaa Sabti.